

Elektronisches Supplement 2: Tabelle

Zusammenfassung der eingeschlossenen Programme und Interventionen zur Förderung der emotionalen Kompetenz bei Kindern

Programmname	Alter	Sitzungen (Dauer)	Zielsetzung	Inhalt/ Übungen
Friedensstifter- Training	9–11	13 (à 45min)	Förderung des konstruktiven Umgangs mit den eigenen Emotionen, Prävention von Aggression	Gefühle auf Karten erkennen; Pantomimisches Spiel, um Gefühle auszudrücken; Bastelanleitung für Gefühlsbarometer; Erarbeitung von Konfliktlösestrategien mit Hilfe von Tiergeschichten; Wutstern: „Was macht mich wütend?“; Arbeitsblatt „Wie behalte ich einen kühlen Kopf?“; Perspektivwechsel: Tausch von Sitzpositionen, Rollenspielkarten
Coping Kids Managing Anxiety and Depression program (EMOTION)	8–12	20 (à 6h)	Verbesserung der Emotionsregulation, Prävention von Angst und Depression	3Bs: Zusammenhang von Brain, Body, Behavior; Gedankenblase: Zusammenhang Gedanken und Gefühle; Muck Monster: Umwandlung negativer Gedanken; Experiment Sonnenbrille: verzerrte Wahrnehmung; Gefühlsbarometer; Gefühlsregulierung: gemeinsam Ideen sammeln
Emotion-Based Prevention Program (EBP)	4–6	20 (à 25min)	Förderung emotionaler Kompetenzen bei Vorschulkindern	Gefühle malen, erkennen, benennen; „Was macht dich traurig?“. Zusammenhang Ereignis und Gefühl; Puppenspiele, Rollenspiel: Kind trösten; Emotionsregulation: sich selbst umarmen, drei tiefe Atemzüge
Emotionsregulation straining (ERT)	6–10	6 (à 60–75min)	Stärkung der Emotionsregulation	Seelenvogel, Geschichten zum Mitfühlen; Gefühle raten, malen; Brillenexperiment, Rollenspiel; Austobe-Spiele, Traumreise
Emotionstraining in der Schule	10–13	11 Module (à 90min)	Förderung emotionaler Kompetenzen	Ton-Übung, Achtsamkeit; Gefühlsfotos erkennen, Gefühlsquiz; Kunstsprache „Emola“; Strategieregenbogen zu Emotionsregulation; Kurzgeschichten, Rollenspiele,

				unangenehme Emotionen akzeptieren; Unterstützung durch „Gefühlshelfer“
Faustlos – Gewaltprävention in der Grundschule	6–10	52 (à 45min)	Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen, Gewaltprävention	Emotionen erkennen anhand von Bildmaterialien; körperliche und psychische Anzeichen erkennen; Beruhigungs- und Achtsamkeitstechniken; Beispielgeschichten, Rollenspiele; Diskussionsrunden und Transfer des Gelernten“
Friedliches Miteinander in Streitsituationen (FMS)	6–11	3 (à 1h)	Förderung von Emotionsverständnis bei sich selbst und anderen	Portraitbilder mit Grundemotionen; Giraffen- versus Wolfssprache: Erlernen von Kommunikationsstilen; Schritte der gewaltfreien Kommunikation erlernen; Eigene emotionale Situationen besprechen, Rollenspiele
Learn young, learn fair	11–12	13 (à 1h)	Umgang mit Emotionen bei Stress	Psychoedukation/Vermittlung von Emotionswissen; Vermittlung von Problemlösetechniken; Vermittlung von Emotionsregulations- und Copingstrategien
Mich und Dich verstehen (MUDV)	8–12	9 (à 4h)	Emotionales Kompetenztraining	Wahrnehmung eigener Gefühle: Imaginationen, Gefühlswörter, Gefühlswürfel, Bilder, Übungen Perspektivübernahme; Übungen zum Einfühlungsvermögen; Übungen zur Angst und Stressbewältigung; Entspannungsübungen, Phantasiereisen
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	k. B.	8 (à 2.5–3h)	Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion	Psychoedukation/ Vermittlung von Emotionswissen; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen: Mindful Breath, Body Scan, Meditation, Regenröhre; Kognitive Methoden: Umstrukturierung, Modelllernen
Penn Resiliency Program (PRP)	8–18	12 (à 90min)	Erlernen von kognitiv-verhaltenstherapeutischen und problemlösungs-bezogenen Fähigkeiten	Erkennen von Emotionen durch Bilder; interaktive Spiele zum Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen; Übungen zum Entkatastrophisieren, Rollenspiele; Emotionsregulation durch Entspannungsübungen

PATHS; in Deutschland: Training im Problemlösen (TIP)	5–12 Deutschland: 7–9	100 (à 20-30min) Deutschland: 201 (à 1h)	Förderung sozial-emotionaler Kompetenz, Selbstbeherrschung, Aufbau positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen und Problemlösungsfähigkeiten	Wissen über Basisemotionen und komplexe Emotionen; Erkennen von eigenen und Gefühlen anderer Personen; Techniken zum Self-Monitoring: Erstellung von Gefühlsboxen mit Emotionskarten; Emotionsausdruck: Karten in der Schule nutzen, Lehrer/-in nutzt diese ebenfalls; Gefühlsregulierungstechniken mithilfe von Ampelsystem; Gruppen-/Partnerarbeit, Hausaufgaben/Arbeitsblätter
Rational Emotive Education (REE)	6–11	24 (à 20–30min)	Förderung emotionaler Fähigkeiten, Kognitive Umstrukturierung	Lesen von therapeutischen Fabeln; irrationalen Überzeugungen beleuchten, beispielsweise Fabel „Giulia, die Füchsin“: Füchsin mit negativer Selbsteinschätzung, Vermittlung von emotionalem Vokabular; anschließende Diskussion über Inhalt der Fabeln; Umformulierung der dysfunktionalen Gedanken in funktionale Gedanken
REThink Videospiel	10–16	7 Level	Videospiel zur Prävention von Defiziten emotionaler Fähigkeiten	Unterscheidung zwischen „funktionalen und dysfunktionalen Emotionen“; Zusammenhang zwischen Überzeugungen, Emotionen und Verhaltensreaktionen; Umwandlung irrationaler in rationale Gedanken; Übung zur Entwicklung von Problemlösefähigkeiten, Quiz; Entspannungstechnik: Bauch-Atemübung; „positive Emotionen“ hinsichtlich Mimik, Gestik identifizieren, eigene Emotionen mit anderen teilen
Roots of Empathy (ROE)	6–14	27 (à 45min)	Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen	Eigene Emotionen wahrnehmen, erkennen und benennen; Emotionen anderer Kinder erkennen, Perspektivübernahme erlernen: regelmäßiger Besuch eines Kleinkindes und seiner Eltern, Wunschbaum für Kleinkind gestalten; Wissen über „gemischte Gefühle“: traurig über verlorenen Zahn, Freude über Besuch der Zahnfee

Soziales Lernen in der Schule	7–16	16 (à 1,5h)	Erkennen, Verstehen und Regulation von Gefühlen	Emotionserkennung mit Hilfe von Fotos; Erkennen von körperlichen Signalen bei Emotionen; Fragebogen über eigene Emotionen, Videographie, Rollenspiele; Gruppendiskussionen zu eigenen Alltagsbeispielen; Emotionsregulationsübungen
Unique Minds School Program	6–11	26-36 (à 30min)	Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen	Gefühle erkennen und benennen, Puppen- oder Rollenspiel; Diskussionsrunden; Erarbeitung von Problemlösungen zur Stressbewältigung, Strategien zur Gefühlsregulierung, Musik und Bewegungsübungen; Erkennen des Zusammenhangs von Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen
Verhaltenstraining in der Grundschule	6–11	26 (à 45–90min)	Förderung der sozialen, emotionalen und moralischen Entwicklung	Wissen und Erkennen von Emotionen; Erstellung eines Wutkontrollplans; praktisches Einüben von Wutkontrollstrategien; Abschätzen von Handlungskonsequenzen; Finden von Handlungsalternativen
Emotion Detectives Prevention Program	7–12	15 (à 45min)	Universelle Vorsorge von Emotionalen Störungen	Kognitive Umstrukturierung; Stimuli nutzen; Situationen aus anderen Perspektiven sehen; Vorsorge zur Vermeidung von emotionaler Vermeidung; Steigerung der Verhaltensaktivierung und des Erlebens emotionaler Situationen, ohne sich auf Vermeidung einzulassen;
Strong Minds	15–18	16 (à 30min)	Förderung mentaler Gesundheit durch Akzeptanz	Persönliche Werte; Taten entsprechend der Werte; Kontakt mit dem Moment; Selbstbeobachtung; Akzeptanz von Emotionen; Negative Gedanken mit innerem Dialog verbinden